炎炎夏日、酷暑当空！这时候如果没有防暑措施的话，人们很容易中暑，想要解暑降温，预防高温中暑，合理的生活习惯和饮食习惯是非常重要的。想要顺利地度过一个炎热的夏季，一定要了解一些防暑小常识。

中暑的主要表现

1.轻度中暑：会感到头昏、耳鸣、胸闷、心慌、四肢无力
、口渴、恶心;重度中暑可能会伴有高烧、昏迷、痉挛等。

2.先兆中暑：症状主要表现在高温环境下，出现头痛、头晕、口渴、多汗、眼花、耳鸣、恶心、心悸
、四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调等症状;体温正常或略有升高;及时将病人转移到阴凉通风处，补充水分和盐分，短时间内即可恢复。

3.轻症中暑：症状表现体温往往在38℃以上;除头晕、口渴外往往有面色潮红、大量出汗、皮肤灼热等表现，或出现四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等表现。轻症中暑如处理及时，常可在数小时内恢复。

如何应对中暑

1、迅速将患者搬到阴凉、通风的地方，使其平躺，用扇子、电扇为他扇风或开空调，解开或脱去外衣，以利患者呼吸和散热。

2、用冷水或稀释的酒精帮患者擦身，也可用冷水淋湿的毛巾或冰袋、冰块放在患者头部、颈部、腋窝或大腿根部腹股沟处等，帮助患者冷却体温。

3、感到不适时，及时服用人丹、藿香正气水
等解暑药，并多喝些淡盐水，以补充流失的体液。意识清醒的病人或经过降温清醒的病人可饮服绿豆汤、淡盐水。

4、如果患者一直昏迷不醒，应让病人侧卧，头向后仰，保持呼吸道通畅，用大拇指按压患者的人中、合谷
等穴位。同时立即拨打120，求助医务人员给予紧急救治。昏迷的病人在清醒后，必须在凉爽通风处充分安静休息，并及时给他喝淡糖盐水以补充流失掉的水分。

夏季如何防暑

一、补充充足的水分

夏天防暑最重要的一件事就是及时补充水分，要保持体内有足够的水分可以消耗，建议多喝白开水、淡盐开水和茶水、少喝饮料，因为饮料含有大量的糖精和电解质，喝多了会对肠胃产生不良影响。

二、多吃各种瓜类

炎炎夏日是人体抵抗力最弱的时刻，人体丢失的水分多，这时候就需要多吃蔬菜水果来补充维生素和水分。提高免疫力和预防疾病的发生。瓜类蔬果含水量在90%以上，有助清热化湿、排毒的效果。

三、空调温度要适宜

空调室内外温差不宜太大，应该控制好空调的温度，使用空调室内外温差不超过5度为宜，避免长时间待在空调下，因为室内外的温差过大，骤冷骤热反差很大，会使人体调节功能紊乱。

四、出门带好防晒工具

夏天在最炎热的时间段最好不要外出，等到晚上最阴凉的时候才出去走走，如果非得外出就要做好防护措施，如打遮阳伞
、戴遮阳帽、戴太阳镜，最好涂点防晒品，可以随身携带防暑降温药品。

五、穿浅色衣服

夏季外出应穿白色、浅色或素色的衣服，不宜穿黑色或蓝色的衣服，因为白色、浅色或素色衣服吸热慢、散热快，而黑色或蓝色衣服则相反，棉及聚酯合成的衣物最为透气。

六、控制情绪

夏天更容易引发大家的焦虑情绪，而不良情绪积蓄很容易导致我们“情绪中暑”免疫力下降，身体的机制失调，甚至引发各种疾病，所以，消暑首先就是让自己的思想平静下来

，神清气和，乐观愉快
。不要焦虑、紧张、急躁、激动，让神经系统处于宁静的状态。

（图文均来源于网络，若有侵权，请联系删除）

文章小编：胖娃